

■退休生活秀

# 勇敢地为自己活一次

小区的老王退休后不到两年，老伴就突发疾病去世了。儿女担心他从此会一蹶不振，出乎大家意料的是，老王在度过一段时间的低潮期后，重振精神，活出了自己的精彩。

原来的老王挺不修边幅。业余时间多是帮着照顾孙子，连休息日也带着孙子辗转于各类辅导班，每次见到他都是急匆匆的。那天，看到他轻松一人，穿了一身高档休闲服，显得精神了不少。

交谈中得知，现在老王上午去老年大学学国画，下午去音乐培训机构学吉他，晚上去游泳馆游泳。日常生活像个小学生那样有规律。他说：“小时候家里穷，父母能供着上学就不错了。工作后没几年就结婚生子，整天为家庭奔波。好不容易盼到儿子参加工作了，又为他买房买车、娶媳妇操心。儿子有了家庭自立

了，没成想孙子刚断奶便跟着我们住，管吃管喝管教育。要不是这样辛劳，老伴也不会这么早就走了。”

说起伤心事，老王感慨道：“老伴去世后，我也想开了，大半辈子都为别人活着，现在该为自己活一把了，喜欢什么便勇敢地去追求。人生已过花甲之年，我不想再限制自己。”

带了几年孙子，老王发现，现在的父母特别注重培养孩子的兴趣爱好。小孙子三岁起便开始学跆拳道、游泳、钢琴、乒乓球，还有书法和英语。老王说：“咱们老一辈总叹自己没赶上好时候，

其实人不能被年龄束缚，想做什么现在去做也不算迟呀。”

如今，老王也开始“逆生长”了。他发现，人生的好时光正是当下，他要和小孙子一起成长。这不，小孙子暑假报了英语班，他也报了名，辅导班也不介意收他这个“老”学生。老王还说，等孙子考大学时，他也要去考。我们问老王想考啥大学呢，他的回答是——音乐学院。

“老年人上大学不是什么稀奇事！”老王说这话时，眼里闪烁出对生活无比的热爱，他的幸福晚年才刚刚启航。

山东 李秀芹



■养生之道

## 坚持7个长寿习惯 身体越来越年轻

长寿并不是一蹴而就的，需要我们在平时生活的方方面面多加注意，大家不妨坚持这7个长寿习惯。

### 一、坚持午睡

午睡是缓解紧张、舒缓压力的好方法。每天午睡20分钟，有助于保持心境平和，抑制情绪波动及压力导致的细胞衰老，睡醒后，绷紧的神经也能得到舒缓。

### 二、居室卫生

空气的质量直接影响健康与长寿，要注意室内应勤通风换气，避免吸入过多不新鲜的空气。

### 三、晒晒太阳

适当晒太阳可增强免疫力，促进体内维生素D的产生，预防骨质疏松等疾病。上午10点和下午4点是晒太阳的最佳时间，注意需避免长时间晒，以免晒伤皮肤。

### 四、少吃零食

古人主张“常带三分饥”。三餐以外，要尽量不吃零食。如果零食不离口，胃部长时间不断消化食物，得不到休息，会引发消化功能失调和胃肠道慢性疾病。

### 五、心情愉悦

“忧则伤身，乐则长寿”。情绪影响着我们的行为。当情绪不好时，最好加以调节，避免给生活及身体带来不良影响，要始终保持心平气和，知足常乐。

### 六、经常动脑

脑是人体精髓和神经汇聚之处，是生命要害之所在。要学会养脑健脑，常做脑力活动，可以防病延年。

### 七、适当运动

适当运动有助于消除疲劳，缓解压力。平日锻炼时可以选择舒缓的运动，如瑜伽、太极、慢跑等。老年人可以拉拉筋、扭扭腰，都是比较简便易行的动作。需避免剧烈运动。

长沙市妇幼保健院  
中医科主任、副主任医师 刘奇英

## 把心放空

钱钟书说：“洗一个澡，看一朵花，吃一顿饭，假使你觉得快活，并非全因澡洗得干净，花开得好，或者菜合你的口味，主要因为你心上没有挂碍。”这话非常有道理。生活中我们常有感受：心事重重时，做什么都失了滋味。

“若无闲事挂心头，便是人间好时节。”心无挂碍，是最幸福的事。可我们都是凡夫俗子，难免会被一些琐事困扰。因此，需要适当地把心放空，给自己一片安宁纯净的心灵地带。

把心放空，要尽量做到心系一处。在做任何事时，完全沉浸其中，其它的闲事不要放在心上。工作的时候就一心工作，吃饭的时候便尽情享受美味。静静享受那心静如水、心净如空的时光，这就足够了。

把心放空，要淡化名利，少些计较。困扰心灵的很多事都跟名利有关，诸多的负累像一张大网，牢牢把人困在中央。学会把名利看作过眼云烟，因为生命中还有很多值得欣赏和珍惜的：赏花、看云、望月，关爱家人、朋友与自己，这些事更值得放在心上。

把心放空，还要努力提高修养。修炼一颗豁达之心，宽容之心，忍让之心，淡然之心，让干戈化为玉帛。一个人如果宽容、友善，他的烦心事就少。身边的一些朋友，热衷于公益事业，赠人玫瑰，手留余香，他们帮助别人，自己也乐在其中，心灵之泉就会越来越纯净。

放空心灵，给自己一片海阔天空的世界，给自己留一份云淡风轻的心境！

河北 王国梁

■有话要说

## 坏情绪是养老的大忌

单位技术安全员老黄，平时爱激动，嗓门挺大，每天大呼小叫地在车间里转来转去抓安全。由于他“警钟常鸣”，我们年年被授予安全工作先进单位。可万万没想到，这位抓了一辈子安全工作的安全员，退休后竟命断坏情绪上。

那个周末，老黄和儿子拌了嘴，气呼呼地甩门去了楼下，打算和几个老朋友“战”几局。老黄情绪不佳，手气也不好，恰恰有位多嘴的围观者说了句“臭手”，老黄“腾”地站起，眼前一黑，便摔倒在牌桌上。送到医院时，已是回天乏术。事后，大家都感慨：“坏情绪是魔鬼呀！”

有些老年朋友，容易激动，说话爱“抬杠”，也不愿接受劝告。这类任由坏情绪“狂奔”的行为，不但破坏了人际关系，也会影响自己的心态伤害健康。疫情刚开始时，我的一位老玩伴防范意识不

强，在出小区时被门卫拦下，劝其带上口罩。可她觉得挺没面子，一时咽不下这口气，跟门卫理论得满脸通红。正好让她的小孙子撞上了，孩子赶紧把她拉到一旁说：“奶奶，门卫叔叔是为了大家的健康着想呀。”“是奶奶错了。”冷静下来的她不禁追悔莫及。

养老需要的是和谐的心境。面对衰老、可能的疾病和诸多的力不从心，老人会产生恐惧、焦虑等不良情绪，身边人要多给予理解和包容。更重要的是，老人自己要学会宽容、理解和换位思考。当感恩所有、笑对生活时，积压在心头的怨气、邪气和不服气不就全消散了吗？当一心一意地去做自己最想做的事，沉浸在乐事、福事和开心事里时，哪里还会有什么坏情绪滋生呢？老年朋友们，请记住，坏情绪是养老的大忌。

山西 陈玉霞



## 晒作品



晾台栽黄瓜，开出小黄花。花儿金光闪，朵朵像喇叭。愧花不结瓜，结瓜连着花。每天频观赏，蜂舞迷恋花。爷爷咧嘴笑，孙子笑哈哈。全家分享它！

晾台栽黄瓜

山东 宫锡进 82岁